

МКУК «ЦБ ИВНЯНСКОГО РАЙОНА»
МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

ДЫШИ СВОБОДНО

НЕ КУРИ



51.2

3-46

Составитель, компьютерный набор: методист В.И.Стародубцева

**Дыши свободно. Не кури. Методические рекомендации к
Всемирному дню без табака./ Сост. В.И.Стародубцева – Ивня:
ЦБ, 2018. – 16с.**

@ Ивнянская центральная библиотека

Мы хотим вам предложить
Без курения прожить.
Быть здоровым так легко,
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, НЕ КУРИТЬ!

31 мая ежегодно отмечается Всемирный день без табака. Провозглашен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция WHA42.19)

Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XX веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается.

В 1988 году впервые прошел Всемирный день без табака. Дата эта не для всех является радостной, так как привычка стала второй натурой, и избавляться от неё не очень хочется. За появление праздника несёт ответственность Всемирная Организация Здравоохранения, но 11 годами ранее подобное мероприятие было проведено по инициативе ассоциации онкологов США. С их подачи Всемирный день без табака отмечают некоторые страны в ноябре. На этот день курильщикам предлагается отказаться от вредной привычки, чтобы попробовать взглянуть на жизнь под другим углом. Посильную поддержку оказывают некурящие родственники и друзья. Особенно важна помощь тех, кто сумел побороть зависимость и преодолеть психологический барьер

Но станет ли такой панацеей Всемирный день без табака? Едва ли можно искоренить опасную массовую привычку одним указом. Именно поэтому перестала быть излишне агрессивной пропаганда отказа от

курения. Она сменилась последовательной программой, охватывающей все возможные сферы интереса человека.

Чем же характеризуется в России Всемирный день без табака? Мероприятия в этот день имеют особую специфику. В частности они могут быть ознакомительно-образовательными, развлекательными либо проектными. Что под этим подразумевается? Ознакомительную и образовательную функцию имеют различные ТВ-программы и документальные фильмы. Также это может быть научная выставка. Всемирный день без табака также предполагает проведение различных конференций, семинаров с консультациями специалистов в сфере психологии и наркологии. Для развлечения может быть устроен концерт либо флешмоб. Ну и, конечно, не обойтись без подведения итогов за прошедшие годы. Также в этот день разрабатывается стратегия на будущее. Массовость таких мероприятий даёт лучшую рекламу, так как в них принимают участие не только курильщики и те, кто поборол привычку, но и все, кому просто небезразлично здоровье планеты. Поэтому в борьбе с табакокурением задействованы общественные организации, экологи и библиотеки.. Не случайно была выбрана даже дата праздника - 31 мая. Это последний день весны и, метафорично выражаясь, период расцвета всего живого. Идеальная дата, чтобы прожить день без дыма и вкуса табачной горечи

И так, 31 мая - Всемирный день без табака. Для России праздник значимый, хоть и очень молодой, но уже повлекший за собой некоторые перемены. Например, была запрещена продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет, их реклама в масс-медиа. Наконец-то соблюдается закон о запрете курения в общественных местах. В результате подобных мероприятий плавно снижается процент курящих, но вот статистика смертей всё-таки не радует. Каждый год на планете умирает 6 миллионов человек от заболеваний, обусловленных курением. К этому числу нужно прибавить ещё 600 тысяч пассивных курильщиков. Кстати, в России показатели почти самые высокие - от 350 до 500 тыс. человек в год. Курение при этом является одним из важнейших факторов риска. Год. Чем опасно курение? Чтобы не быть голословными, нужно привести некоторые факты, обрисовывающие в

мрачных красках перспективы жизни обычного курильщика. Тогда и станет еще более актуальным Всемирный день без табака.

Итак, у курящего человека резко возрастает риск развития стенокардии, инфаркта. Почти в 5 раз становится выше риск внезапной смерти. Если мужчина выкуривает более 20 сигарет в день, то у него в 5-8 раз увеличивается степень опасности развития диабета, гипертонии и повышенного холестерина. По статистике, у женщины дольше продолжительность жизни, но если она курит, то вышеперечисленные показатели становятся одинаковыми. Также курение может стать причиной повышенной свертываемости крови, образования тромбов, а следовательно, инсультов, инфаркта миокарда или лёгкого. У курильщиков зашкаливает уровень липидов в крови, что способствует формированию атеросклеротических образований, или так называемых бляшек. А тот самый атеросклероз может стать причиной внезапного летального исход

В библиотеках вся необходимая информация о вреде табакокурения есть в свободном доступе. Для того чтобы деятельность по этому направлению была более эффективной, библиотекам необходимо: оформит книжно-иллюстративные выставки, выставки – предупреждения, выставка-факт. Провести тематические обзоры литературы, устные журналы, уроки обсуждения:

- Табак – наш общий враг
- Курение – вред!
- Есть выбор – жизнь без табака
- Не курить здорово!
- Мир без табака
- Скажем табаку «НЕТ!»

Провести акции:

Курить не модно, живи свободно!
Книга и газета вместо сигареты
Курить бросим – яд в папиресе.
Вступаем в мир без табак
Встречаем лето без табака

Флеш-мобы

Мы против табака
Курение? На это нет времени!
Табак наш общий враг

Также можно организовать комплексные массовые мероприятия

Курение – коварная ловушка
Без табака прекрасна жизнь!
Табак – наш общий враг

И конкурсы:

Мир без никотина
Территория без табака

Выпустить листовки:

Жизнь без табака
Самое место и время, чтобы бросить курить
Подари себе жизнь

Ролевые игры:

Суд над сигаретой
Мы судим сигарету

ВСЯ ПРАВДА О КУРЕНИИ

(Викторина)

1. Назовите родину табака (*Южная Америка*)
2. Кто познакомил европейцев с табаком? (*Христофор Колумб*)
3. На острове Куба Х. Колумб узнал, что местные жители траву, употребляемую для курения, называют так.... (*Сигаро*)
4. Чем прославился французский ученый и дипломат Жан Нико?
(*Обнаружил в табаке никотин*)
5. Какова смертельная доза никотина для человека? (*80-120 мг*)

6. Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ. Все – вредные. В их числе около 40 канцерогенов. Что означает термин «канцероген»? (*Ракообразующее вещество*)

7. Назовите вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме. (*Никотин, окись углерода, сажа, бензопирен, синильная кислота, муравьиная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, формальдегид, радиоактивные вещества и т.д.*)

8. Большие дозы никотина могут вызывать судороги и паралич, т.е. действуют как этот смертельно опасный яд. (*Кураре*)

9. Виновником развития каких заболеваний может стать курение? (*Кашель, рак лёгких, астма, бронхит, атеросклероз, туберкулёз, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания и т. д.*)

10. Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (*У курильщиков ухудшается память*)

11. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (*Зубы желтеют*)

12. При курении часть гемоглобина крови соединяется с угарным газом. Чем это грозит? (*Угарный газ и гемоглобин образуют стойкое соединение, которое уменьшает количество кислорода, переносимое кровью, что приводит к кислородному голоданию мозга.*)

13. Кто получит больше вреда от курения: тот, кто первый начал курить сигарету, или тот, кто её потом докуривает, и почему? (*Второй, так как в последней трети сигареты концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака.*)

14. Какой витамин, необходимый для организма человека, разрушается при курении? (*Витамин С. Для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.*)

15. Что такое пассивное курение? (*Пребывание в накурённом месте не менее вредно, чем само курение*)

16. После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? *(После каждой выкуренной сигареты).*

17. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодёжи устроила соревнование: кто больше выкурит папирос. Победили двое. Но почему они не смогли получить приз? *(Они скончались, так как выкурили по 60 папирос.)*

«МЫ – ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА!»

Ведущая:

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в присутствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

На пороге тысячелетия
Наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек покоряет небо,
Чудо технику изобретает
Но, приобщившись к дурным привычкам,
О здоровье своем забывает.

В последнее время, курение стало очень модной привычкой, но не все представляют себе, что эта привычка очень опасна. Янникотин, содержащийся в сигаретах, является одним из наиболее опасных ядов. Говорят, что капля никотина убивает лошадь, а для человека смертельная доза никотина составляет всего 2-3 капли. Именно такая доза поступает каждый день в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в 1 прием. Систематическое поглощение некрупных, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Откуда же появился табак?

Чтец1.

Колумб Америку открыл -
Великий был моряк!
Но заодно он научил
Весь мир курить табак.
От трубки мира, у костра,
Раскуренной с вождём,
Привычка вредная пошла,
В масштабе мировом.

Чтец2.

Колумб, который Христофор,
Не ведал, что творил.
Немало утекло с тех пор,
В дым сизый наших сил
Табак завез он к нам давно,
И все мы здесь отравлены.
Мы погибаем от него,
Совсем им одурманены.

Чтец3.

Куда ни глянь – везде табак.
Как от него избавиться?
Не стану ни за что курить,
Мне это так не нравится!

Ведущая:

В Россию “тлеющие головешки” завезли английские торговцы в 1585 г.. Наши предки видели в них происки злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: I раз - 60 палок по стопам, II-й раз - отрезали нос или ухо. Жестоко, однако во благо.

СЦЕНКА «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»

Участники сцены: три мальчика и две девочки.

Звучит звонок на перемену. На сцене появляются три ученика.

Первый ученик.

Перемена! Перемена!
Весело звучит звонок!

Как же радостно на сердце,
Что закончился урок!

Второй ученик.

Что-то скучно нам, ребята,
Домой? .. Вроде рановато!

Третий ученик.

Что же делать? Как нам быть?
Как же время нам убить?

Первый ученик.

Вон идет мужик какой-то,
Очень странный, глянь-ка, Колька!

На сцене появляется «Бронхит».

«Бронхит».

О, привет, братва! Всем – здрасте!
Вы сегодня в моей власти!
Если лень вам всем учиться,
Можем мы повеселиться!
Я – бронхит – болезнь куренья,
Я – помощник для старенья.
Угощу всех сигаретой
И денег не возьму за это!

Второй ученик.

Что ж, попробуем скорей,
Может станет веселей?!

«Бронхит» угощает ребят сигаретами. Они берут сигареты и уходят за ширму на сцене. Звучит быстрая музыка.

«Бронхит». (ходит по сцене взад и вперед, напевает, потирает радостно руки).

«Бронхит».

Вы курите, Вы курите, мальчики!
Пожелтеют, пожелтеют ваши пальчики,
Станете вы быстро серокожими
И на стариков седых похожими.
Вы курите, Вы курите, мальчики!
Ну, а руки? Спрячьте их в карманчики!
Ведь по нраву вам,
Ведь по нраву нам,
Ведь по нраву им, *(показывает пальцем на зрителей)*

Мой табачный дым!

На сцене появляются две ученицы.

Первая ученица.

Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

Ученики. *(выходят на сцену, говорят хором)*

Это мы сигареты курим,

Повзрослеть скорей хотим!

Вторая ученица.

Вы не знаете, что такое курение?

Это ж просто, заблуждение!

Вы совсем не повзрослеете,

А только отравитесь и заболаете!

Первая ученица.

От куренья не взрослеют,

А стареют и болеют.

Не пройдет и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

Первый ученик. *(слабым голосом).*

У меня головокружение,

Прекращаю я курение!

Второй ученик.

Пожелтели наши лица,

Надо нам остановиться!

Первый и второй ученики. *(хором)*

Как противен этот дым!

Куришь больше не хотим!

Кладут сигареты в целлофановый пакет.

«Бронхит». *(обращаться к третьему ученику).*

Вы - сплошная малышня!

Не пример вы для меня!

Испугались наставления?

Продолжай, дружок, курение!

Ты ж не хлюпик, не сопляк?

Будешь ты курить табак?

Третий ученик кивает и продолжает курить, затем падает в обморок.

Первая ученица.

Эх, не слушал ты меня!
Не протянешь ты и дня...
Смерть его уж стережет,
Только врач его спасет!

Все (*хором кричат*).

Доктор, доктор, ох, беда!
Помощь срочная нужна!

Появляется Доктор, подходит к «больному», щупает пульс, грустно качает головой.

Вторая ученица.

Дайте, доктор, нам ответ:
Будет жить он или нет?

Доктор.

Может, ноги не протянет,
Но больным уж точно станет...

Третий ученик приходит в себя. Доктор помогает ему подняться.

Третий ученик.

Объясните, что со мной,
Неужели я больной?
Все плывет перед глазами...
Почему тут Доктор с нами?

Доктор.

Что за глупые вопросы?
Это все от папиросы!

Ученики (хором). Так что же такое курение?

Доктор.

Это – первый помощник старения!
Это – запах из носа и рта!
Это – в легких сажа и чернота!
Зачем организм засоряете?
И жизнь свою сокращаете?

Первая ученица.

Курильщикам разум надо иметь,
Неплохо бы им поскорей поумнеть!

Ведущая

Вот несколько страшных фактов о курении:

1. Во Франции, в Ницце, в результате конкурса “Кто более выкурит”
двое “победителей”, выкурив по 60 сигарет, погибли, а иные
участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2. В Британии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, в ходе трудной деятельности, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, невзирая на оказанную медицинскую помощь, он умер.

3. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Информационный час

Ведущий 1. Как Вы думаете: курение – привычка вымирающая...? Наверное, коль скоро сами курильщики начали призывать к ограничениям самих себя. Трудно сказать, чем именно вызван переход от традиционной для курильщиков позиции вызова обществу к позиции пораженчества: торжеством здравого смысла или государственной компанией за здоровье населения. Как бы то ни было, но сегодня даже те, кто не хочет, или не может бросить курить, во всяком случае, перестают бороться за курение как за своё неотъемлемое право.

Ведущий 2. 66% курильщиков заявили, что они пытались бросить курить. Половина из них решалась на это один или 2 раза, а для 8% такие попытки сами по себе стали привычкой, что немудрено, если бросаешь курить более 8 раз.

Неудивительно, что курящие ждут от некурящих крутых мер, которые заставили бы их бросить курить.

Курящие в два раза чаще считают, что сигарета – очаровательный аксессуар – так обречённые обманывают сами себя...

Ведущий 1. Эксперт: Справочная информация.

В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, содержащееся в растении под названием табак. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате сердце вынуждено работать сильнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ,

образующийся в лёгких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, начинается воспаление головных связок, которое становится хроническим: голос у курильщика хриплый, неприятный. Это трахеолангит; часто он приводит к раку горла. Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально глупеет, с трудом воспринимает информацию, его память слабеет.

Ведущий 2. В табачном дыму обнаружено до 6000 различных компонентов и соединений, 30 из них относятся к разряду натуральных ядов. Курильщики часто кашляют, пытаются избавить свой организм от дыма и ядовитых веществ. Статистика говорит, что от последствий курения, каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минуты. А представьте, сколько человек теряет, если курит по пачке в день, а сколько это выходит в год...

Ведущий 1. Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко заявил, что нужно спасать Россию от пьянства и табачной зависимости и тут сложно не задуматься, вот печальные цифры статистики:

В России курят 60–70 % мужчин, 15–20 % женщин. Но среди молодёжи юношей – 27 %, девушек – 24 %, т. е. практически сравнялись. При этом вряд ли юноши и девушки повзрослев, окажутся в разряде некурящих. По словам главного санитарного врача, в стране производится более 400 млрд. штук сигарет, т. е. на каждого из нас – от младенца до глубокого старика – приходится 2911 штук. А если производится, то должен их кто-то потреблять. Не лучше обстоят дела и на алкогольном фронте.

Ведущий 2. 1–2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные подтверждают, что по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще болеют стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96–100% всех больных раком лёгких. Каждый седьмой заядлый курильщик болеет облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом кровеносных сосудов.

Ведущий 1. По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы, системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются дополнительные вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (бензпирен и дибензпирен, т. е. способствующие возникновению злокачественных опухолей), углекислый газ – 9,5 % (в атмосферном воздухе – 0,046 %) и окись углерода – 5 % (в атмосферном воздухе её нет).

Ведущий 2. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности и на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон – адреналин, вызывающий спазмы сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Ведущий 1. Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшая нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание за счёт того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и организм человека.

Ведущий 2. В ходе эксперимента установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли лёгких. Рак лёгких у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от тяжёлого заболевания. Статистические исследования

показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов: пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих нередко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Ведущий 1. Очень часто курение ведёт к развитию хронического бронхита, сопровождающего постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями – пневмосклерозом, эмфиземой лёгких, с так называемым лёгочным сердцем, ведущем к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Ведущий 2. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведёт к нарушению питания, гангрене и в итоге – к ампутации нижних конечностей.

Ведущий 1. От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевших язвенной болезнью желудка, 96–97% курили.

Ведущий 2. Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного, страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился термин «пассивное курение». В организме

некурящих людей после пребывания в накурённом и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Ведущий 1. Ещё один интересный факт. Решить проблему отказа от курения взялась японская компания «Осиро». Её представители уверяют, что компании удалось создать препарат, который не просто резко снижает содержание вредных веществ в каждой выкуренной сигарете, но и превращает ядовитый никотин в ...никотиновую кислоту – комплекс витаминов группы «Б». Изобретение получило название «Табакул» и представляет собой порошковый фильтр – ароматизатор, который наносится на кончик сигареты. Для этого достаточно лишь разок «макнуть» её в препарат, который выпускается в небольшом пластиковом контейнере размером с обыкновенный мундштук. Одной такой упаковки, где содержится около 1 кг. порошка хватает примерно на 200 сигарет.

Ведущий 2. Своими качествами «Табакул» обязан уникальному сочетанию чисто природных компонентов – лекарственных трав и минералов, из которых он собственно и состоит. В результате нанесённый на кончик сигареты порошок в момент её прикуривания превращается в маслянистую жидкость, которая полностью пропитывает табак и служит внутренним масляным фильтром. «Табакул» превращает почти 80% никотина в никотиновую кислоту. Но и этим действие его не ограничивается. Благодаря ароматическим добавкам, он в значительной степени ликвидирует ядовитый табачный дым. Но, не смотря на все новые приспособления и открытия, лучше всего бросить курить.

Ведущий 1. Как говорил король Джеймс I в 1604 г.: «Курение – это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для лёгких».

Ведущий 2. А сейчас давайте представим, что произойдёт, если вам удастся выкурить действительно последнюю сигарету.

- Вы перестанете отравлять свой организм никотином и другими продуктами сгорания табака.
- Прекратите кашлять.
- Исчезнет жёлтый налёт с зубной эмали, и вы сможете демонстрировать окружающим белозубую улыбку.
- Исчезнет одышка и чувство горечи во рту.

- Вы с чистой совестью будете смотреть в глаза близким, т. к. прекратите заставлять дышать их клубами дыма.
- Сумеете увеличить семейный бюджет.
- И, наконец, всю оставшуюся жизнь вы с гордостью сможете говорить, что бросили курить.

Ведущий 1. Невероятно, но факт.

Одна тлеющая сигарета выжигает 10 кв. см. поролона в кресле или диване. Углекислый газ, выделившийся в результате горения, навсегда «усыпит» всех жителей комнаты.

Ведущий 2. Вашему вниманию предлагается викторина.

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (*Угарный газ*).
2. Если человек выкуривает пачку сигарет ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его лёгких? (*Примерно 1 литр*).
3. Верно, или нет, что курение табака вызывает сильное привыкание? (*Верно*). Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.
4. Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин? (*Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца*).
5. Что означает выражение «пассивное курение»? (*Это вынужденное курение, когда некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания*).
6. Назовите хотя бы три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением? (*Целоваться, принимать душ, играть в баскетбол, танцевать, делать зарядку, бегать...*).
7. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить. (*Во-первых, дурной запах; во-вторых, некурящие друзья; в-третьих, некурящие родители*).
8. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в лёгких? (*Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное*

давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в лёгких).

Ведущий 1. Тем, кто решил раз и навсегда бросить курить, врачи настоятельно рекомендуют чаще есть картофель, баклажаны, томаты и цветную капусту. Оказывается, в этих овощах содержится достаточное количество никотина, чтобы смягчить постоянную потребность в курении. К примеру, не так давно американские учёные из Мичиганского университета подсчитали, что в организм человека может поступить с пищей один микрограмм никотина, если съесть: 240 граммов красных помидоров или 23 грамма зелёных томатов, 100 граммов цветной капусты, 140 граммов картофеля и всего 10 граммов баклажанов. Поэтому, если вы стараетесь бросить курить, налегайте на овощи.

Ведущий 1. Борис Королёв, академик Российской Академии Медицинских Наук, кардиохирург, возраст – 100 лет. Часто подхожу к ребятам, которые курят на улице, и говорю: «Спасибо вам! Вы нас, врачей, без работы не оставляете! В нашей больнице каждый день оперируют курильщиков». Многие после этого сигареты в урну выбрасывают.

Ведущий 2. А как бы вы отучали любителей никотина от пагубной привычки?

Ведущий 1. Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся в последствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя – свой Мозг, свою Печень, Почки, своё Сердце. Они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Используемая литература:

Большая советская энциклопедия, Москва, "Советская энциклопедия" 1971.

Г.И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.

Популярная медицинская энциклопедия, Москва, "Советская энциклопедия" 1979.

Генкова, Л. Л., Славков, Н. Б. Почему это опасно / Л. Л. Генкова, Н. Б. Славков – М. : Просвещение, 1989.

Спасибо, не курю! сост.: И. Заикин, А. Никитин. – М. : Мол. гвардия, 1990.

Дыши легко: профилактика подросткового курения // Здоровье. – 2005 № 6.

Про тех, кто курит // Здоровье рекомендует. Сделай выбор! – 2008. – № 8. – С. 23 – 32.

Легко ли отказаться от курения // Огонёк. – 2009. – № 16. – С. 40–44.

Спасибо, не курю! сост.: И. Заикин, А. Никитин. – М. : Мол. гвардия, 1990.

Деларю В.В. Губительная сигарета. - М.: Медицина. 2008.

Еременко Е.С. Вред курения. М.: Знание 2008.

Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика: Самоучитель отказа от курения. - Н. Новгород, 2005